



Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf fremde Stoffe. Etwa ein Drittel aller Kinder hat bei Geburt die genetische Veranlagung, später Allergien zu entwickeln. Besonders gefährdet sind Kinder deren Eltern oder Geschwister schon an Allergien leiden. Ob sich im Verlauf des Lebens jedoch wirklich eine Allergie entwickelt, wird auch von äusseren Faktoren beeinflusst. Deshalb werden bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko einige präventive Massnahmen empfohlen. So sollen möglichst 4-6 Monate ausschliesslich gestillt, nach 6 Monaten nur ein Nahrungsmittel pro Woche eingeführt, auf gewisse Nahrungsmittel verzichtet, die Kindsumgebung rauchfrei gehalten und Tierkontakte reduziert werden. Mit diesen Massnahmen lässt sich das Risiko einer Allergieentwicklung zwar verringern, jedoch nicht ausschliessen.



Definition

Eine Allergie oder allergische Reaktion ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des menschlichen Abwehrsystems (Immunsystems) gegen normalerweise harmlose Substanzen. Diese Stoffe werden als Allergene bezeichnet und sind fast immer Eiweisse, z.B. aus Pollen, Hausstaub, Tierhaaren, Nahrungsmitteln oder Medikamenten. Im Falle einer Allergie führt der Kontakt mit diesen Allergenen, zum Beispiel durch Einatmung oder Nahrungseinnahme, zu verschiedenen Symptomen wie

laufender Nasen, Atemnot, Hautausschlag usw. Die wichtigsten allergischen Krankheitsbilder sind denn auch Heuschnupfen, allergisches Asthma, atopisches Ekzem (Neurodermitis) oder Nahrungsmittelallergien. Im Volksmund werden unter dem Begriff Allergie noch eine Reihe weiterer Erscheinungen zusammengefasst, die jedoch keine „richtigen“ Allergien sind, sondern besser als Unverträglichkeitsreaktionen bezeichnet werden. Beispiele dafür sind „Sonnenallergie“, „Waschmittelallergie“ oder „Erdbeerallergie“.

Grundsätzlich kann jeder Mensch allergisch reagieren. Eine Allergie besteht jedoch nie schon bei Geburt, sondern entwickelt sich erst im Laufe des Lebens. Hingegen ist die Neigung oder Veranlagung dazu, allergisch zu reagieren angeboren und wird Atopie genannt. Beim Atopiker neigt das Immunsystem also vermehrt dazu, allergisch auf ein Allergen zu reagieren. Eine Atopie ist heute bei ca. 1/3 aller Kinder vorhanden, allerdings sind Kinder mit einer familiären Belastung noch viel häufiger betroffen. So liegt die Wahrscheinlichkeit einer Atopie bei 80%, wenn

beide Eltern an einer Allergie leiden. Leider besteht bis heute kein einfacher Test um diese Allergieneigung festzustellen. Vielmehr muss die Wahrscheinlichkeit unter Berücksichtigung der familiären Belastung, allfälliger Symptome (z.B. Milchschorf im Säuglingsalter) und eventuell auch spezieller Blutuntersuchungen (Antikörper gegen wichtige Allergene) geschätzt werden. Ungefähr 2/3 dieser „Risikokinder“ (Atopiker) entwickeln im Laufe des weiteren Lebens tatsächlich eine Allergie. Durch die Beachtung vorbeugender Massnahmen, kann diese Gefahr jedoch reduziert werden. Dies nennt man Allergieprävention.

Einflüsse

Ob eine Allergieneigung (Atopie) vorliegt oder nicht ist hauptsächlich genetisch bestimmt. Hingegen spielen äussere Einflüsse eine Rolle bei der Weiterentwicklung zur Allergie. So weiss man zum Beispiel, dass mütterliches Rauchen während der Schwangerschaft die Wahrscheinlichkeit einer kindlichen Allergie erhöht. Da man grundsätzlich nur auf eine Substanz allergisch reagieren kann, mit der man auch

Allgemeine Massnahmen für alle Kinder:

- Rauchfreie Umgebung. Idealerweise auch kein Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft.
- Stillen Sie Ihr Kind wenn möglich.
- Haustiere gehören nichts ins Kinderzimmer und schon gar nicht ins Kinderbett.
- Die Wohnräume sollten sauber und trocken sein (keine Schimmelpilze).

Massnahmen für allergiegefährdete Kinder:

in Kontakt kommt, spielen Allergene in unserer Umgebung ebenfalls eine Rolle. Diesen Prozess nennt man Sensibilisierung. Daraus lässt sich schliessen, dass eine möglichst allergenarme oder „sterile“ Umgebung günstig sei. Dies stimmt jedoch nur zum Teil. Es ist richtig, dass ein Kind in einer solchen Umgebung, mindestens in den ersten Lebensjahren, weniger Allergien entwickelt, weil das Immunsystem weniger Gelegenheiten bekommt, allergisch auf fremde Substanzen zu reagieren. Allerdings bekommt es genau so wenig Gelegenheit zu lernen, wie diese Substanzen „normal“ abgewehrt, respektive toleriert werden können. Mit anderen Worten kann man für den Moment zwar einige Symptome verringern, das Problem ist jedoch keineswegs gelöst. Dazu passt auch die Beobachtung, dass Kinder auf Bauernhöfen mit vielen Tierkontakten, deutlich weniger Tierallergien entwickeln, als Kinder aus der Stadt. Sie sehen, die Angelegenheit ist äusserst komplex. Ganz abgesehen davon, ist es für das psychische Wohlbefinden eines Kindes sehr wichtig, in einer „normalen“ Umgebung aufzuwachsen und dazu gehören auch „unhygienische“ Dinge

- Dies betrifft also hauptsächlich Kinder, bei denen schon Geschwister oder mindestens ein Elternteil an Allergien leidet:
- Stillen Sie Ihr Kind ausschliesslich während möglichst 6 Monaten.
- Wenn vollständiges Stillen nicht möglich ist, verwenden Sie eine allergenarme Milch (sog. hypoallergene oder H.A.-Milch die von allen grossen Herstellern angeboten wird).
- Beikost erst ab 6 Monaten. Führen Sie nicht mehr als ein Nahrungsmittel pro Woche ein. Besonders allergene Nahrungsmittel wie **Hühnerei, Fisch und Kiwi** sind im ganzen ersten Le-

wie Stofftiere, Sandkasten, Tierkontakte, usw.

Ohne Einfluss

Leider werden viele Eltern allergischer Kinder mit sehr belastenden Behauptungen konfrontiert. So werden unbewältigte Konflikte, falsche Ernährungsgewohnheiten der Mütter, nicht entfernte Amalgamfüllungen und vieles mehr dafür verantwortlich gemacht. Diese Behauptungen sind jedoch nicht nur unseriös, sondern eine Gemeinheit gegenüber den Eltern, weil damit immer auch ungerechtfertigte Vorwürfe verbunden sind.

Empfehlungen

Trotz all dieser verwirrenden Überlegungen gibt es einige Massnahmen, die die Wahrscheinlichkeit einer Allergieentwicklung mindestens in den ersten Lebensjahren verringern können. Aus heutiger Sicht sind folgende Empfehlungen sinnvoll:

- Im ersten Lebensjahr, **Nüsse** sogar während den ersten drei Jahren zu vermeiden.
- Lebensmittel die Kuhmilch enthalten sollen erst ab dem 11. Lebensmonat verabreicht werden. Alle anderen Nahrungsmittel dürfen und sollen gegeben werden.
- Schaffen Sie keine neuen Haustiere an. Bisherige Haustiere dürfen jedoch bleiben
- Um die Staubmilbenbelastung klein zu halten, sollten Bettwäsche inkl. Duvet und Kopfkissen sowie Stofftiere usw. regelmässig mit 60° C gewaschen werden.

- Wegen möglichen Schimmelpilzen auf Topfpflanzen in Blumenerde verzichten. Besser sind Hydrokulturen. Klimaanlage und Luftbefeuchter regelmässig warten.
- Um starke Pollenbelastungen zu vermeiden, sollten die Fenster bei starkem Pollenflug ab frühem Morgen geschlossen werden.

Wichtig

Alle weiterführenden Massnahmen sind gemäss heutigem Wissenstand nicht sinn-

voll, um die Entwicklung von Allergien zu vermeiden. Falls ein Kind jedoch bereits allergische Symptome zeigt, ist eine Abklärung bei Ihrem Kinderarzt indiziert und möglicherweise müssen zusätzliche Massnahmen ergriffen werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Die Entwicklung von Allergien kann mit diesen Massnahmen nur beschränkt beeinflusst werden. Es treten manchmal auch Allergien auf, obwohl die Eltern alles richtig gemacht haben. Lassen Sie sich also nicht einreden, Sie seien Schuld, wenn Ihr

Kind eine Allergie entwickeln sollte und denken Sie daran, meistens werden Allergien mit der Zeit auch wieder schwächer.

Literatur

Empfehlungen zur Primärprävention von Allergien für Neugeborene und Säuglinge mit erhöhtem Atopierisiko.

Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie 2005

INFORMATION

Diese Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für ärztliche Beratung oder Behandlung angesehen werden. Der Inhalt von Paediatricinfoblättern kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen. Der Inhalt widerspiegelt den aktuellen Wissensstand der Autoren. Trotz grösster Sorgfalt bei der Erstellung dieser Blätter kann keine Gewähr für deren Vollständigkeit und Aktualität übernommen werden.

© 2008

Dres. med. Paul W. Meier und
Thomas Baumann, Kinderärzte
FMH

Layout Michel Burkhardt

Überreicht durch